

# 大阪市立中央屋内プール レッスン&教室スケジュール

2024年10月 ~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00													9:00
10:00			10:00~11:00		10:00~11:00						10:00~10:15		10:00
	10:30~10:50	10:30~10:50	4泳法習得教室	10:30~10:50	極グループレッスン	10:30~10:50	10:30~11:00	10:30~10:50			10:30~10:50	10:30~10:50	
11:00	かんたん歩く	モーニングエクササイズ		モーニングエクササイズ		モーニングエクササイズ	モーニングエクササイズ	水泳入門	モーニングエクササイズ	モーニングエクササイズ	モーニングエクササイズ	かんたん歩く	モーニングエクササイズ
11:00	11:00~12:00	11:00~11:30	11:05~11:50	11:00~11:30	11:00~11:30	ファンクショナルトレーニング	11:10~11:40	11:10~11:40	11:10~11:40	11:10~11:40	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00
	極グループレッスン	水泳入門	歩く&歩く(定員30名)	姿勢改善ストレッチ	姿勢改善ストレッチ		初級水泳(定員20名)	初級水泳(定員20名)	初級水泳(定員20名)	ボディメイクトレーニング	初級水泳	中級水泳	
12:00	11:35~12:05	11:00~11:30	11:55~12:40	11:40~12:10	11:55~12:40		11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:50	11:00~11:45	12:00
	初級水泳(定員15名)	コンディショニング30	クロール習得教室	リラックスヨガ	クロール習得教室		中級水泳(定員20名)	中級水泳(定員20名)	中級水泳(定員20名)	ヨガ	スイムトレーニング(定員15名)	エアロ45	
13:00	12:10~12:55		12:00~13:00	12:10~12:40	12:10~12:40		12:45~13:45	12:45~13:45	12:45~13:45	12:45~13:45			13:00
	アクアピクス45(定員20名)		上級水泳(定員15名)	初級水泳(定員20名)	初級水泳(定員20名)		上級水泳(定員15名)	平泳ぎバタフライ習得教室	平泳ぎバタフライ習得教室	ピラティスダイエット	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	
14:00	13:05~13:50		12:45~13:30	13:00~13:30	12:50~13:35		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	13:00~14:00	13:00~14:00	14:00
	中級水泳(定員20名)		背泳ぎ習得教室	骨盤体操	中級水泳(定員20名)		水中ウォーク教室	水中ウォーク教室	水中ウォーク教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	
15:00	14:00~15:00		13:35~14:35	13:40~14:10	13:35~14:35								15:00
	4泳法習得教室		平泳ぎバタフライ習得教室	バランスボール	平泳ぎバタフライ習得教室								
16:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:00
	ジュニア水泳教室	キッズダンス教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室	キッズダンス教室	ジュニア水泳教室	キッズダンス教室	ジュニア水泳教室	健美操	
17:00	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:00~17:00	16:00~17:00	17:00
	ジュニア水泳教室	キッズダンス教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室	キッズダンス教室	ジュニア水泳教室	キッズダンス教室	ジュニア水泳教室	パーソナル	
18:00	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:00~18:00	17:00~18:00	18:00
	ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室	パーソナル	
19:00	18:30~19:30	19:00~20:00	18:30~19:30	19:00~20:00	18:30~19:30		18:30~19:30	19:00~20:00	18:30~19:30	19:00~20:00	18:00~18:30	18:00~18:45	19:00
	ジュニア水泳教室	FREE STYLE DANCE	ジュニア水泳教室	自力整体	ジュニア水泳教室		ジュニア水泳教室	どんたん&ステップ	ジュニア水泳教室	どんたん&ステップ	パーソナル	ZUMBA	
20:00													20:00
20:30	20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30

## ☆レッスンについて☆

無料プログラム	楽やん体操(15分)・モーニングエクササイズ(20分)			
	かんたん歩く(20分)			
30分レッスン	250円/1回	パーソナルトレーニング 30分	3,500円	
45分・60分レッスン	370円/1回	※要予約制 60分	7,000円	
		パーソナルスイムレッスン		
		※要予約制 30分	2,650円	

## ☆月極教室について☆

健康アップ教室	2,510円/月4回
4泳法習得教室	2,510円/月4回
水中ウォーク教室	2,510円/月4回
クロール習得教室・背泳ぎ取得教室	1,250円/月4回
平泳ぎ&バタフライ教室	1,870円/月4回

極 12,220円/月4回  
 ※事前申込制 30,550円/3ヵ月(10回)

※施設利用料が別途必要となります